
Hier öffnen
500 Gramm
MONDAMIN
Deutsches Erzeugnis
MONDAMIN G.m.b.H. BERLIN
MONDAMIN
EINGETRAGENE SCHUTZMARKE
G M B H
EIN ENTÖLTES MAISPRODUKT
Ärztlich empfohlenes Säuglings- und Kindernahrungsmittel
Zur Bereitung von Pudding, Flammeri, Aufläufen
Zum Backen von Kuchen, Torten und Kleingebäck
Zum Sämigmachen von Suppen, Soßen, Kakao, Gemüse und Obst
Das zarte, blütenweiße MONDAMIN erhöht den Wohlgeschmack aller Speisen, es ist nahrhaft und bekömmlich.
MONDAMIN G.M.B.H. BERLIN
250
200
150
100
50
MONDAMIN



Der Bitte, einen kurzen Leitfaden für junge Frauen und Mütter zu schreiben, in dem ich auch meine Meinung über die Verwendung von Mondamin bei der Säuglings- und Kinderernährung äußern sollte, bin ich recht gern nachgekommen. Junge Mütter aus meiner Erfahrung zu beraten, gehört zu meinen schönsten Aufgaben, ganz besonders in der heutigen Zeit, wo es für die Frau wieder eine Ehre wird, Kinder zu haben. Natürlich machen Kinder viel Mühe und Arbeit und fordern große Opfer von der Mutter; aber wenn sie gut gedeihen, so fühlt sich die Mutter auch belohnt und wird in ihrem Kinde eine tägliche Quelle der Freude erblicken. Nicht allein die Mutter, auch der Vater wird aus dem strahlenden Lachen und lustigen Krähen seines Kleinsten immer wieder neue Kraft und neuen Sinn für den Lebenskampf schöpfen.

Schwester Johanna



Die Erwartung

Neun Monate, gleich 280 Tage, beträgt die Zeit, in der die Mutter auf das Kind wartet und Vorbereitungen trifft, damit alles fertig ist, wenn das große Ereignis zur Wirklichkeit wird.

In der ersten Hälfte dieser neun Monate hat manche Frau starken Brechreiz, der sich durch nichts beseitigen läßt. Wenn es gar zu schlimm werden sollte, dann muß sie unbedingt einen Arzt befragen. Durch vermehrten, gesunden Appetit wird das Verlorene aber schnell wieder aufgeholt.

Während der Schwangerschaft soll sich eine gesunde Frau auch nicht anders als gesund betrachten; sie bewege sich tüchtig und liege nicht viel, um sich etwa zu schonen. Vieles Bewegen, leichte Freiübungen, besonders in frischer Luft, tun sehr gut und tragen zur Erleichterung der Geburt bei, weil die Muskeln dann im Training bleiben.

Um die häßlichen Schwangerschaftsnarben zu vermeiden, tut man gut, den Leib und die Oberschenkel täglich einzufetten und dabei die Haut leicht zu zupfen. Die Schwangerschaftsbinde, die in jedem Korsett- und Bandagengeschäft zu haben ist, gewährt in den letzten Monaten der Schwangerschaft große Erleichterung; sie verhindert ein zu starkes Ausdehnen der Bauchdecken, indem sie den Leib von untenher stützt. Frauen mit empfindlichem Unterleib müssen sich vor schwerem Heben und Tragen, vor Stürzen und auch in den ersten Monaten vor dem Tanzen in acht nehmen.

Was soll die werdende Mutter essen

Essen darf sie alles und solange sie Appetit hat, nur im Genuß von Fleisch, Schmalz und Butter sei sie mäßig, damit dem Körper nicht zu viel Stoffe zugeführt werden, die schädliche Ablagerungen hinterlassen könnten.

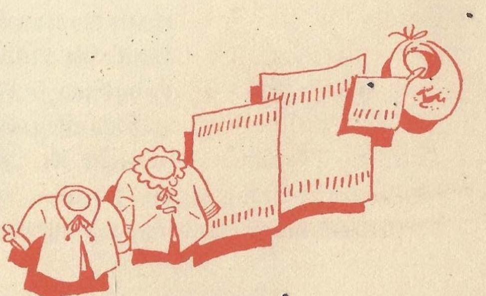
Gerade in der Zeit der Erwartung darf man Speisen aus Mondamin sehr empfehlen, da sie nahrhaft und leicht verdaulich und deshalb gut bekömmlich sind. Milch-, Eier-, Mehl- und leichte Fleischspeisen mit frischem, weichgekochtem Gemüse oder Obst (dazu gehören auch Feigen, Datteln, Pflaumen) sind für die werdende Mutter besonders wichtig, weil sie in Verbindung mit Mondamin recht wertvolle Nahrungsmittel darstellen und besonders gut schmecken. Mondamin enthält ja so viele

Aufbaustoffe, die dem erhöhten Kalkbedarf der werdenden Mutter dienen und die auch die vorgeburtliche Ernährung des Kindes günstig beeinflussen. Und wie einfach ist es für die Mutter, gerade in bezug auf Mondamin das Gute mit dem Angenehmen zu verbinden! Mondamin läßt sich auf so vielfältige Art verwenden, wie aus den Rezepten auf Seite 20 bis 29, aber auch aus dem Koch- und Backbuch ersichtlich ist, das jeder Mutter gern zur Verfügung steht. Da alle Mondamin-Speisen, Mondamin-Puddinge, Mondamin-Suppen und Mondamin-Gebäcke recht appetitlich aussehen, sind sie auch dann von Nutzen, wenn die Mutter während der Schwangerschaft, und später in der Stillzeit, keine allzu große Lust zum Essen verspürt. Man sagt ja: Was dem Auge schmeckt, bekommt auch dem Magen! Und die Mondamin-Speisen sehen alle recht appetitlich aus!

Die Erstlings-Anschaffung

Mütter, die rechnen müssen, sollten nicht zuviel für die Baby-Ausstattung ausgeben. Einfach und sauber, sei immer der Grundsatz. Aus jeder alten Wäsche, ob bunt oder weiß, können durchaus brauchbare Windeln gemacht werden. Ich will der Übersicht halber als notwendige Anschaffung empfehlen: Ein kleines Körbchen oder Bettchen, das mit einer Roßhaar- oder Strohmatratze gepolstert wird, ein kleines Kopfkissen aus Roßhaar oder Federn, eine Decke aus Baumwolle oder Wolle und ein Federbettchen zum Zudecken. Hat man keinen Wickeltisch, so kann auch jeder Tisch oder jedes Ruhebett dafür hergerichtet werden, indem man eine zusammengefaltete Decke mit einem Leinentuch darüber zur Polsterung auflegt.

An Wäsche genügen: 3 Laken, 3 Kopfkissen, 4 Deckenbezüge, 6 Hemdchen, 6 Jäckchen (am besten sind die käuflichen Strickjäckchen aus Baumwolle), 2—3 Dutzend Windeln (Mullwindeln, doch wie schon erwähnt, läßt sich jedes alte Wäschestück dafür verwenden), 2 Dutzend dicke Unterlagen zum Aufsaugen der Feuchtigkeit (Größe etwa 40 auf 50 cm), 6 Einschlagetücher, 1—2 Badetücher, 4 Nabelbinden, 2 weiche Seifläppchen. Ferner zwei kleine Gummiunterlagen, Puder, Öl, Watte und eine Tube Zinkpaste.



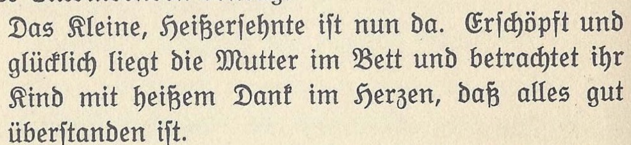
Wenn die junge Mutter alles vorbereitet, sozusagen das Nestchen für ihr Kleines baut, kann sie sich so schön in Gedanken ausmalen, wie es darin liegt, schreit und lacht. Sie soll sich auch nach Möglichkeit edlen und guten Gedanken hingeben, denn sie formt ja die junge Seele mit und kann zu ihrer Gestaltung vor der Geburt mehr beitragen als zur Bildung eines schönen Körpers. Das Kind wird es ihr später danken, wenn es gute Anlagen mit auf die Welt bekommen hat.

Die Erfüllung

Endlich ist der Tag der Geburt gekommen. Die Vorwehen melden sich durch Ziehen im Kreuz an. Immer wird man noch Zeit haben, die Hebamme oder den Arzt davon zu verständigen und herbeizuholen. Wenn ein krankhafter Verlauf der Geburt zu erwarten oder zu vermuten ist oder wenn ungünstige Wohnverhältnisse vorliegen, so werden der Arzt oder die Hebamme schon von sich aus für die Überbringung in eine gut geleitete Entbindungsanstalt Sorge tragen.

Bleibt die Frau zur Entbindung zu Haus, so muß sie für eine Gummiunterlage und genügend sauber gewaschene und gekochte Unterlagen sorgen. Im übrigen wird sie sich ganz nach den Anordnungen des Arztes und der Hebamme zu richten haben, denn diese tragen die Verantwortung dafür, daß alles gut verläuft. Wünscht die Hebamme die Hinzuziehung des Arztes, so sollen die Angehörigen keine Schwierigkeiten machen, da seine Anwesenheit zur Beruhigung der Entbindenden beiträgt.





Das Kleine, Heißersehnte ist nun da. Erschöpft und glücklich liegt die Mutter im Bett und betrachtet ihr Kind mit heißem Dank im Herzen, daß alles gut überstanden ist.

Nehmen wir an, das Kind hat bei der Geburt das Normalgewicht von 3¼ kg, ist 50 cm lang und hat einen Kopfumfang von 33 cm. Es hat eine rosigzarte Haut, die Nägel reichen über die Fingerkuppe. Die Hebamme badet es, nachdem der Nabel gut versorgt und die vorgeschriebene Höllensteinlösung in die Augen getropft ist. Sie legt es in ein vorher angewärmtes Bettchen. Die Wärmflasche läßt man bei normal entwickelten Kindern nicht im Bett liegen.

Die Mutterpflicht

Etwa 24 Stunden nach der Geburt wird der Säugling zum ersten Mal angelegt. Mutter und Pflegerin müssen sich vorher gründlich die Hände waschen. Die Brustwarze wird mit sauberer Watte und warmem, abgekochtem Wasser gereinigt. Wenn die Warzen gut sind, wird das Kind auch zufassen und ziehen. Man darf ihm vorher nur nichts geben, für den Durst höchstens ein paar Teelöffel ungesüßten Fencheltee oder auch nur abgekochtes Wasser. Wenn man sich eine Babywaage beschaffen kann, dann wiegt man das sauber gemachte, gewickelte Kind vor und nach dem Trinken. Das Mehr auf der Waage nach dem Trinken ist die Milchmenge, die es zu sich genommen hat. Am ersten Tag läßt sich die Menge nicht feststellen, aber der Saugreiz ist für die Entwicklung der Milchdrüsen sehr förderlich. Dann kommen einige Tage, an denen das Kind normalerweise das heftige Ansteigen der Milch nicht bewältigen kann, am 4. bis 5. Tag geht die Schwellung der Milchdrüse auf das Normale zurück. Nicht die Milchmenge ist ausschlaggebend für die Ernährung, sondern die Zunahme an Gewicht. Die ersten Tage nimmt das Neugeborene natürlich ab, je schwerer es war, um so mehr, manchmal bis zu ½ kg. Die dicken Kinder holen diesen Gewichtsverlust langsamer auf als die mageren, die nach einer Woche das Anfangsgewicht meist eingeholt haben, während die dicken es oft erst nach einem Monat wieder erreichen. Im allgemeinen genügt es, wenn das Kind von der Mutter am Ende der 1. Woche 400 g Milch pro Tag bekommt, am Ende der 2. Woche 500 g, am Ende des ersten Monats 600 g. Damit kann es genügend zunehmen, und das wären in den ersten Wochen etwa 200 g pro Woche. Dies trifft aber meistens nur bei mageren Kindern zu. Die dicken Kinder nehmen zuerst viel ab, im ersten Monat langsam zu und erst im 2. und 3. Monat mehr. Jede Mutter sollte es sich zur heiligen Pflicht machen, ihr Kleines selbst zu nähren. Falls es im Anfang nicht so leicht geht, besonders bei schlecht ausgebildeten Warzen, so muß sie sich unverzagt weiter bemühen, es gelingt in normalen Fällen



immer. Nur kranke (tuberkulöse, herzkranke) Mütter dürfen ihre Kinder nicht nähren, sie müssen sich mit künstlicher Ernährung helfen. In diesem Falle ist stets der Arzt zu befragen.

Vorerst will ich der jungen Mutter noch einige Ratschläge für das Wochenbett geben. Die Wöchnerin darf im Wochenbett alles essen, was sie sonst gewohnt ist. Wenn sie stillt, nehme sie außerdem täglich ½ Liter Milch in einer ihr angenehmen Form zu sich. Ich würde ihr außerdem zu irgendeinem Kalkpräparat raten, das zum Aufbau sehr dienlich ist. Wie schon auf Seite 2 gesagt wird, kann auch hier die Ernährung mit Mondamin-Suppen, Mondamin-Speisen usw. empfohlen werden. Mondamin — ein reines Kohlehydrat — nährt und gibt Kraft; es macht aber nicht dick, da es vollständig verdaut wird. Wenn die Mutter nur schlecht nähren kann, nützt ein übermäßiges Essen und Trinken auch nichts, die Frau würde nur unnütz dick und das Kind doch nicht satt. Die Hauptsache ist, das Kind zieht gut und die Brust wird leer, dann bildet sich die Muttermilch schon von neuem, wenn die Befähigung dazu überhaupt da ist. Länger als 20 Minuten soll ein Kind nie trinken, es kann in der Zeit fertig sein, andernfalls gewöhnt es sich nur ans Nuckeln und macht die Warzen wund. Will man das Kind von der Brust ablösen, so zieht man den Mund des Säuglings seitwärts breit. Sind die Warzen empfindlich, dann legt man nach dem Trinken ein steriles Läppchen (mit Glyzerin-Alkohol oder mit Perulenizet) auf.

Die Wöchnerin sollte, wenn nicht täglich, so doch jeden zweiten Tag Stuhlgang haben. Geht es nicht von selbst, so reguliere sie ihn durch Einlauf oder milde, pflanzliche Abführmittel. Die normal entbundene Wöchnerin braucht durchaus nicht still im Bett zu liegen, sie bewege ihre Beine, und wenn sie am zweiten Tag fest gewickelt ist, kann sie sich auch auf die Seite legen.

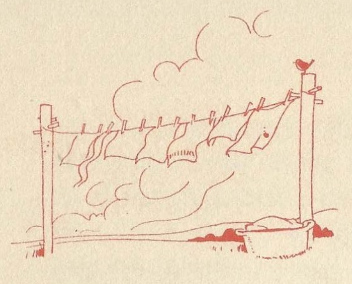
Es gibt Wickel aus Gummi und Wickel mit Schnallen zu kaufen. Man kann aber mit einem langen, festen Handtuch und mit Sicherheitsnadeln das Gleiche erreichen. Die Hauptsache ist, die Bauchdecke vom Oberschenkel aus von unten nach oben zu stützen und fest zusammenzuziehen. Nicht von oben nach unten den Leib einschnüren und die Bauchdecken niederdrücken. Wenn die Wöchnerin aufsteht, so zieht sie am besten einen festen Gummischlüpfer an, der vorn eine Stoffeinlage hat. Das Herunterhängen der Bauchdecken wird dadurch verhindert. Nichts ist bei jungen Frauen häßlicher als ein Hängeleib. Zehn Tage lang sollte jede Mutter nach Möglichkeit im Bett liegen bleiben dürfen, damit die inneren Organe Zeit haben, sich zurückzubilden. Dann kann sie ohne Schaden wieder an ihre Hausfrauenpflichten denken. Schweres Tragen und Heben sollen die Frauen in den ersten 6 Wochen nach der Entbindung unbedingt vermeiden, da es sonst leicht zu Blutungen und Senkungen der Gebärmutter kommen kann.

Die Brust der stillenden Mutter ist warm zu halten und vor Zugluft, Stoß und Druck zu bewahren. Während der Stillzeit trage sie einen wasch- und kochbaren Büstenhalter, der sich vorn leicht öffnen läßt.

Die Pflege des Neugeborenen

Die beste Nahrung für das Neugeborene ist die Muttermilch, denn sie enthält alle zum Aufbau nötigen Bestandteile. Morgens um 6 Uhr legt man das Kind zum ersten Mal an, bis man nach vierstündigen Pausen abends um 10 Uhr ungefähr die fünfte Mahlzeit (als letzte) geben wird. Zu jeder Mahlzeit reicht man nur eine Seite und sorgt dafür, daß sie gut geleert wird. In der Mitte der Mahlzeit richtet man den Säugling hoch, klopft und streichelt leise den Rücken, damit die Gase hochgestoßen werden und das Kind unbehindert weiter trinken kann. Nach jeder Mahlzeit legt man das Kind auf die Seite, an der es eben getrunken hat. Sollte das Kind spucken — wie es die meisten Neugeborenen nach dem Trinken tun —, so kann es bei einer seitlichen Kopflage nicht vorkommen, daß die Nahrung in die Luftröhre gelangt. Vor jeder Mahlzeit wird das Kind trocken gelegt. Bei einem Brustkind schadet es nichts, wenn es nach jeder Mahlzeit eine Darmentleerung hat und diese manchmal grünlich aussieht. Die normale Windel des Brustkindes sieht goldgelb aus und ist flockig wie feingerührtes Rührei Künstlich genährte Kinder dagegen dürfen höchstens drei große Windeln am Tage haben und diese müssen immer eine normale, hellgelbe Farbe zeigen.

Ist ein Brustkind verstopft, so wird man frühestens nach drei Tagen einen Einlauf vornehmen, bei künstlich genährten nach zwei Tagen. Dafür gibt es kleine Gummibällchen zu kaufen. Diese saugt man voll mit

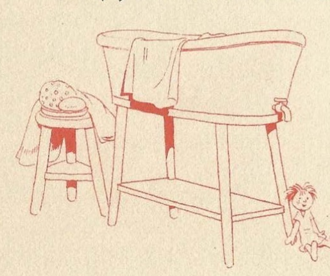


abgekochtem, lauwarmem Wasser, drückt die Luft aus dem mit der Spitze nach oben gehaltenen Bällchen und drückt, nachdem die gut eingefettete Spitze in den After des Kindes geführt ist, das Wasser langsam in den Darm hinein. Schon nach wenigen Minuten wird die Entleerung erfolgen. Natürlich deckt man das Kind inzwischen zu.

Das Wickeln des Kindes wird jede Mutter am leichtesten aus der Anschauung erlernen. Nicht zu stramm und recht viel Bewegungsfreiheit für die kleinen Beinchen, aber doch so, daß der ganze Wickel fest zusammengehalten wird. Ein Gummituch wird im ersten Vierteljahr nicht hineingewickelt, da es die Ausdünstung behindert und das empfindliche Kind leicht wund macht. Die schmutzigen Windeln spült man am besten gleich aus und bewahrt sie bis zur nächsten Wäsche naß oder getrocknet auf.

Das Lager des Kindes soll aus einer flachen Matratze bestehen, über die ein Laken gebreitet wird. In die Mitte legt man ein kleines Gummituch, darauf ein Viereck aus Molton oder aus einem anderen dicken Stoff, den man nach jedem Windelwechsel zum Trocknen und Lüften erneuert. Statt des Kopfkissens nimmt man eine achtfach gefaltete Mullwindel, die jederzeit erneuert und leicht gewaschen werden kann. Zum Zudecken dient eine Decke, je nach der Witterung auch das Federbettchen. Die Kleinen sollen wohl warm zugedeckt sein, aber nicht so, daß sie schwitzen und gegen jede Erkältung empfindlich werden.

Wenn der Nabel abgefallen ist, beginnt man auch mit dem Baden. Wie das Kind am besten im Wasser gehalten wird, läßt sich die Mutter das erste Mal zeigen. Als Badegefäß ist jede saubere Wanne verwendbar. Die Temperatur des Wassers sei 35—36° Celsius. Nach dem Baden wird das Kind im Badetuch abgetrocknet; für das Gesicht jedoch, das man vor dem Bade wäscht, nimmt man am besten immer eine frische Mullwindel. Das Abtrocknen sei mehr ein Tupfen als ein Reiben, besonders achte man auf alle Fugen und Falten des kleinen Körpers, daß sie trocken und heil aussehen. Nach dem Baden kann man den Körper leicht pudern. Man tut gut, die Gesäßgegend des Neugeborenen nach jeder Reinigung leicht einzufetten, um Rötung und Wundsein vorzubeugen.





Der Nabel wird nach dem Bade mit Dermatol-Puder bestreut und mit sterilem Mull verbunden. Bis er ganz verheilt ist und die Binde wegbleiben kann, vergehen meistens drei Wochen. Hat das Kind angeschwollene Brustdrüsen, so reibe und drücke man nicht daran, sondern öle sie nur leicht ein und lege weiche Watte auf die Schwellung. Nach einiger Zeit geht sie dann von allein zurück. Nach dem Baden sind auch die Ohren sorgfältig mit einem Wattepfropf auszutrocknen. Das Näschen ist ebenso zu reinigen, jedoch tut man dazu zweckmäßig einen Tropfen Öl an das Wattepfröpfchen.

Ist das Kind doch wund geworden, so vermeide man das Reinigen mit Wasser und verwende Watte mit Öl dazu, trage Zinkpaste oder einen anderen guten Kinder-Krem auf und streue Puder oder Talkum darauf. Bei Hautausschlägen, die verschiedene Ursachen haben können, höre man stets mit Baden oder Waschen auf und hole den Rat des Arztes ein.

Den Mund des gesunden Säuglings darf man nicht reinigen, das besorgt er ganz von selbst. Hat er Schwämmchen auf der Zunge, so betupft man sie leicht mit Boraxglyzerin. Schwämmchen werden meistens eine Folge von mangelnder Sauberkeit bei der Ernährung sein. Das gilt ebenfalls für die meisten Ernährungsstörungen, doch können diese auch durch falsche Ernährung eintreten, also durch zu fette, künstliche Nahrung. Man frage unbedingt beizeiten den Arzt.

Die Temperatur des Säuglings mißt man, indem man das Thermometer eingefettet in den After schiebt und lose darin hält, bis die Quecksilbersäule nicht mehr steigt.

Es kommt vor, daß auch Brustkinder an Darmkatarrh erkranken, wenn die Mutter rohe Milch oder rohes Obst genießt oder gar Zigaretten raucht. Personen mit Husten, Schnupfen und Halsschmerzen sollte man nie zu Säuglingen und kleinen Kindern lassen. Kann die davon betroffene Mutter oder die Pflegerin inzwischen nicht durch jemand ersetzt werden, so fette sie ihre Nasenlöcher ein, nehme desinfizierende Tabletten in den Mund und binde ein Mulltuch davor. Jedes Mal wasche sich die Mutter und Pflegerin vor

dem Besorgen des Kindes die Hände gründlich mit Wasser und Seife. Die Hände sind die gefährlichsten Träger von Schmutz und Krankheitskeimen.

Ersatznahrung als Zunahrung

Kann eine Mutter trotz aller Mühe ihr Kleines nicht sattmachen, so wird sie zufüttern müssen. Zu diesem Zweck soll sie vor allen Dingen für die Beschaffung einwandfreier Milch Sorge tragen. Diese wird man nur in Form von Kuhmilch erhalten können. Ziegenmilch ist auch sehr gut, doch wurde schon beobachtet, daß Kinder durch die Ernährung mit Ziegenmilch Blutarmut bekommen.

Hat man die beste Kindermilch im Hause, so kocht man sie sofort in einem nur für das Kind bestimmten Kochtopf unter Umrühren einmal auf und quirlt sie, indem man den Topf in eine Schüssel mit kaltem Wasser stellt, damit sich keine Haut bildet. Die reine Kuhmilch ist jedoch zu schwer für den Magen des Neugeborenen, daher muß man sie durch einen Zusatz leichter verdaulich machen. Dafür hat sich M o n d a m i n sehr gut bewährt. Es ist leicht verdaulich, außerordentlich nahrhaft und macht der Mutter nur geringe Arbeit, weil die Verwendung ganz einfach ist.

Man gießt ¼ Liter Wasser in den Kochtopf, rührt 2 Teelöffel Mondamin mit kaltem Wasser an und schüttet es unter tüchtigem Quirlen in das kochende Wasser; 3—4 Minuten kochen lassen. Mondamin gibt keine Klümpchen, man spart also das Durchsieben. Hat das Kind Neigung zu Durchfällen, so gibt man einen gehäuften Teelöffel Soxlethnährzucker in das Wasser und läßt ihn mitkochen. Diese Mondamin-Suppe wird kalt gerührt. Nun kann man Milch und Suppe getrennt aufbewahren oder auch gleich mischen. Bei den Neugeborenen fange man mit ⅓ Milch, ⅔ Mondamin-Suppe an und steigere die Milchmenge bis Ende des Monats langsam auf Halbmilch. Hat man eine Babywaage, so ist es sehr leicht, das fehlende Quantum durch Ersatznahrung zu ergänzen, denn ähnlich wie bei der natürlichen Ernährung wird man auch die Menge bei der künstlichen Nahrung festlegen. Sie beträgt am Ende des ersten Monats 600 g pro Tag oder 120 g pro Mahlzeit. Ohne Waage wird sich der Instinkt der Mutter viel stärker entwickeln müssen. Bei sorgfältiger Beobachtung weiß sie

aber bald, wieviel ihr Liebling braucht, um satt zu sein und an Gewicht zuzunehmen. Man sieht es dem Kinde frühzeitig an, ob es zufrieden ist und sich rundet oder nicht.

Leidet das Kind an Verstopfung, so wird man statt des Nährzuckers Milchzucker nehmen, der eine abführende Wirkung hat und nicht gekocht zu werden braucht. Kindern, die Ersatznahrung nur als Zunahrung erhalten, gebe man keinen Kochzucker, weil dieser durch seinen süßen Geschmack die Muttermilch reizloser macht. Die Ersatznahrung darf auf keinen Fall besser schmecken und für den Säugling müheloser zu erreichen sein als die Brustnahrung. Deshalb muß man bei der Zunahrung sehr darauf achten, daß das Loch des Saugers nicht übermäßig weit ist, damit dem Kinde die Milch nicht zu mühelos in den Hals läuft. Jede runde Flasche mit Gramm-Einteilung ist geeignet. Der Sauger muß aus weichem, gutem Gummi sein und auf die Flasche heraufgestreift werden. Man achte aber darauf, daß Flasche und Sauger sich gut reinigen lassen.

Das Loch des Saugers ist richtig, wenn hineingegossenes Wasser langsam hindurchtropft. Die Flasche wird zur Reinigung gebürstet, gut ausgespült und bis zur nächsten Mahlzeit am besten in dem Topf umgestülpt aufbewahrt, den man für die Erwärmung der Mahlzeit verwendet. Im Fläschchen übriggebliebene Nahrung darf nicht zum zweiten Male verwendet werden. Um die richtige Temperatur der Nahrung zu prüfen, hält man die erwärmte, gut durchgeschüttelte Flasche an das Augenlid.

Nur Ersatznahrung

Fällt die Ernährung durch Muttermilch ganz fort, so tut man gut daran, ständig den Rat des Arztes oder der Mütterberatungsstelle in Anspruch zu nehmen. Falls der Arzt nichts anderes verordnet, ist die Ernährung wie bei der Zunahrung. Man kann auch bei künstlicher Ernährung mit ⅓ Vollmilch, ⅔ Mondamin-Suppe anfangen und auf das gleiche Quantum und die gleiche Mischung steigern, also am Ende des ersten Monats etwa 600 g pro Tag. Großen, kräftigen Kindern wird man etwas mehr, kleinen, zarten etwas weniger geben. Aber immer merke es sich die Mutter genau: Vorsicht im Mehrgeben, langsam steigern in Menge und Mischung. Mit geringerer Menge ein Kindchen gut





vorwärtszubringen, wird stets das Richtige sein, zuviel ohne genaue Beobachtung kann bei künstlicher Ernährung leicht zu Störungen führen. Als Zucker darf man bei normalen Windeln gewöhnlichen Zucker verwenden, bei zu viel Windeln setzt man Nährzucker, bei zu wenig Milchzucker hinzu. Immer rechnet man auf 100 g Nahrung etwa 2 Teelöffel Zucker.

Die Ernährung mit dem leicht verdaulichen, wertvollen und aufbauenden Mondamin und der Milchmischung kann beibehalten werden, bis das Kind vier Monate alt ist, nur wird man allmählich Menge und auch die Zusammensetzung steigern dürfen, so daß kräftige Kinder mit vier Monaten 1 Liter pro Tag erhalten und die Mischung ⅔ Milch und ⅓ Mondamin-Suppe beträgt. Im vierten Monat fängt man bei künstlich genährten Kindern mit etwas Gemüsebrühe an. Zu diesem Zweck wird eine kräftige Brühe von Spinat oder kleingeschnittenen Mohrrüben gekocht, diese mit Mondamin eingedickt und halb Gemüsebrühe, halb Milch als Mittagsfläschchen gegeben. Hat man zuviel Gemüsebrühe für einen Tag, so stellt man einen Teil davon für den nächsten Tag kalt. Nach vier Monaten kann mit Breifütterung angefangen werden, am besten zur Mittagsmahlzeit mit einem Gemüsebrei. Nun gibt man nicht nur die Gemüsebrühe, sondern rührt das weich gekochte Gemüse durch ein feines Sieb, macht eine helle Einbrenne mit etwas frischer Butter und Mondamin, läßt das Gemüse mit der Brühe noch einige Minuten durchkochen und tut eine Prise Salz hinzu. Bei jeder neuen Speise wird man immer nur mit einigen Löffeln anfangen können und, wenn sie dem Kinde gut bekommt, steigern dürfen, bis das Kind eine richtige Gemüsemahlzeit als Mittagbrot erhält und das Fläschchen mittags dafür ganz fortfällt. Macht das Kind Schwierigkeiten bei der Gemüsefütterung, so kann auch etwas Zucker oder Milch an den Brei gerührt werden. Auch mit Obstsäften darf man es nach dem 1. Vierteljahr versuchen (Apfelsinen- oder Zitronensaft), aber immer vorsichtig mit einem halben Teelöffel als Zusatz zum fertigen Fläschchen anfangen.



Bei Erbrechen gebe man dem Kinde vor der eigentlichen Mahlzeit 3—4 Teelöffel gesüßten Mondamin-Brei, den man ohne Milch, also nur mit Wasser zubereitet. Bei der Behandlung des leider so häufigen und die Kinder oft sehr schwächenden Durchfalls hilft ein Mondamin-Brei, doch frage man bei all diesen Erkrankungen immer zuerst den Arzt, der allein über die Zusammensetzung und die Menge entscheiden kann.

Das Vierteljahrskind wird das Wickeltuch tagsüber gut entbehren können und dafür Höschen angezogen bekommen, um recht viel Freiheit und Luft zu haben. — Man bringe das Kind soviel und so oft als möglich ins Freie, in Luft und Sonne. Wie gut tut den Kleinen an warmen Sommertagen ein Sonnenbad, wobei allerdings zu berücksichtigen ist, daß man das Köpfchen durch ein Tuch vor allzu starker Einwirkung der Sonne schützen muß.

Fängt das Kind an zu greifen und sich festzuhalten, so wird es an leichten gymnastischen Übungen, wie dem Auf und Ab, an dem Zeigefinger der Mutter sich haltend, großes Vergnügen finden. Die leichten Übungen stärken die Rückenmuskeln und geben dem Kinde eine große Haltesicherheit.

Nach dem 1. Halbjahr

Ist das Kind ½ Jahr alt, so kann man es mit dem Neugeborenen nicht mehr vergleichen. Es lacht, kräht, greift nach allem und beginnt seine nähere Umgebung zu erkennen. Auch zeigen sich bei den meisten Kindern vorne im Unterkiefer die ersten Zähnchen. Normalerweise fangen die Kleinen in dieser Zeit auch an sich aufzurichten, um ihre Umgebung zu besehen. Sie machen die ersten Sitzversuche. Beides ist aber nicht immer nach dem 1. Halbjahr der Fall, und es ist auch nicht schlimm, wenn es erst einige Monate später eintrifft. Müttern mit künstlich ernährten Kindern ist zu raten, diesen im 6. Monat irgendein gutes Kalkpräparat zu geben. Als Normalgewicht rechnet man bei der Geburt 3—3½ kg, nach ½ Jahr das Doppelte und nach 1 Jahr das Dreifache. Auf das dicke Aussehen des Kindes kommt es gar nicht an, sondern lediglich auf die gut durchblutete, marmorierte, rosige Hautfarbe und auf eine feste Muskulatur, die sich auch immer in einer großen Bewegungsfreudigkeit zeigen wird. Möglichst viel in frischer Luft und, wenn es die Witterung erlaubt, häufige Luft- und Sonnenbäder. Diese sind ebenso wichtig, wie die richtige Ernährung des Kindes.



Nach ½ Jahr ist folgende Ernährungsweise vorzuschlagen:

Morgens ½7—7 Uhr: 200 g Fläschchen: ¾ Milch, ¼ Mondamin-Suppe mit 1—2 Teelöffel Zucker oder Honig.

Frühstück ½10—10 Uhr: Mondamin- oder Zwiebackbrei von 150 g halb Milch, halb Wasser, mit 10 g Mondamin oder 2 Stück Zwieback, 1 gehäuften Teelöffel Zucker und Obstsaft oder Obstmus, am besten roh.

Mittags 1 Uhr: Etwa 200 g Gemüsebrei mit einer mitgekochten Kartoffel und einem flachen Teelöffel frischer Butter, die nach dem Durchpassieren mitgekocht wird. Immer etwas Salz hinzufügen. Hat man Kalbsbrühe, so ist es sehr vorteilhaft, das Gemüse darin weichzukochen. Kein Gemüsewasser weggießen, immer so einrichten, daß es nach dem Fertigkochen ein sämiger Brei wird. Zarten Kindern wird zweimal in der Woche ein Eigelb an den Mittagsbrei gerührt, sehr gut tun.

Nachm. 4 Uhr: 150 g Flasche, Keks, Brotrinde oder eine ausgetrocknete Semmel zum Knabbern.

Abends 7 Uhr: Milchbrei von 200 g Milch, 50 g Wasser mit Mondamin (1—2 Teelöffel), Grieß oder Zwieback eingekocht. Sehr gern essen die Kinder einen Mischbrei. Man rührt je 1 Teelöffel feinen Grieß und Mondamin mit 50 g Wasser kalt an, gießt die Masse in die kochende Milch und läßt den Brei 5 Minuten langsam kochen. 2 Teelöffel Zucker zum Süßen. Ist der fertige Brei auf dem Teller, so rührt man den Saft von frischen Apfelsinen, Zitronen, Tomaten, Mohrrüben oder jeden Obstsaft, den die Jahreszeit gerade liefert, unter den Brei.

Diese Angaben sind als Durchschnittszahlen gedacht. Jede Mutter wird ja bald merken, was bei ihrem Kinde am besten anschlägt. In Zweifelsfällen sollte sie aber immer den Rat des Arztes oder der Hebamme einholen.
Jede neue Nahrung muß vorsichtig ausprobiert werden, ob sie dem kleinen Kinde bekommt, dann langsam mehr geben. Man muß wissen, daß Mohrrübensaft abführt und Zitronen, wie auch geriebene, rohe Äpfel die Neigung zum Stopfen geben. Apfelsinen und Tomaten verhalten sich im allgemeinen neutral, während auch die sehr gern gegebene Banane zur Verstopfung führt.

Das erste Jahresende

Diese Ernährungsweise wird man fortsetzen können, bis eine allmähliche Angleichung an die Kost der Erwachsenen stattgefunden hat. Sobald das Kind mehrere Zähnchen zeigt, wird es gern sein Butterbrot essen. Manche Kinder wollen nach einem Jahr die Flasche nicht mehr nehmen, sie können dann auch aus der Tasse ihre Vollmilch mit oder ohne Zucker trinken. Mit Fleisch, Eiern, Wurst und Näschereien sei man geizig bei kleinen Kindern. Man gebe ihnen Brot, viel Gemüse und Obst, am Abend ihren Milchbrei, dabei werden sie am besten gedeihen.
Am Ende des ersten Lebensjahres kann dem Brei etwas geschabtes Fleisch, Kalbsleber, Kalbsmilch und Kalbshirn zugesetzt werden. Es wird zur Abwechslung auch einmal Kartoffelbrei gegeben.



Das Kind bekommt das Gemüse jetzt mit der Gabel zerkleinert und nicht mehr durch ein Sieb gestrichen. Hin und wieder gibt man auch einen Keks (oder Mondamin-Gebäck) oder ein Stück Brotrinde, damit sich das Kind im Kauen übt. Man darf ruhig einmal ein Ei geben, das am besten roh unter das Gemüse oder den Brei gezogen wird. Täglich sollte jedes Kleinkind seine zwei bis drei Eßlöffel rohen Obstsaft bekommen, am besten Zitronensaft, der die meisten Vitamine enthält. Um dem Kinde z. B. die gleiche Menge an Vitaminen durch

Apfelsinensaft zukommen zu lassen, müßte die doppelte Portion gegeben werden.

Im zweiten Lebensjahr

Jetzt kann sich die Kost noch mehr der des Erwachsenen angleichen. Es muß jedoch alles gut zerkleinert und dadurch leicht verdaulich gemacht werden. Die Milchmenge beträgt jetzt nur noch 400 g pro Tag. Der Speisezettel für ein zweijähriges Kind würde etwa folgendermaßen aussehen:

Morgens 7 Uhr:	200 g Vollmilch, dazu 1 Butterbrot.
Frühstück 10 Uhr:	1 Butterbrot und frisches Obst.
Mittags ½2 Uhr:	Gemüse, hergestellt aus z. B. zwei Handvoll Spinat, 3 Karotten oder 1 kleinen Kopf Blumenkohl. Dazu 2 Kartoffeln und evtl. 2 Eßlöffel fein gewiegtes Fleisch. Als Nachtisch frisches Obst, Kompott oder eine Mondamin-Süßspeise.
Nachmittags ½5 Uhr:	1 Butterbrot oder einige Kekse, dazu frisches Obst.
Abends 7 Uhr:	Mondamin-Brei mit Saft oder Kompott, dazu 1 Butterbrot oder: z. B. 2 Butterbrote mit feingeschnittenem Aufschnitt, Tomatenpüree oder Weißkäse, frisches Obst.

Am Anfang des zweiten Jahres fangen die kleinen Kinder an, selbständig zu werden, sich überall festzuhalten, aufzustehen und laufen zu wollen. Man darf sie nicht daran hindern, aber auch nicht dazu anregen, bevor sie es von selbst tun. Man lasse den kleinen Wesen viel Freiheit und Selbständigkeit, aber man gewöhne sie auch frühzeitig an Gehorsam, Pünktlichkeit und Sauberkeit. Manche Mutter wird nun fragen, wie gewöhne ich mein Kind an Sauberkeit? Das kann schon sehr früh geschehen. Wenn ein Kind fest geschlafen hat, ist es oft noch trocken. Dann setze man es schnell auf das Töpfchen; kleine Säuglinge, die noch nicht allein sitzen können, hält man ab, indem man den Rücken an den eigenen Arm lehnt. Sobald man weiß, zu welcher Zeit täglich ein Kind große Verdauung hat, wird man versuchen, es ans Töpfchen zu gewöhnen. Bald hat man erreicht, daß es sich rechtzeitig bemerkbar macht. Nasse Höschen findet man noch sehr lange vor. Es gilt als normal, daß ein Kind erst mit 1½ Jahren ganz sauber ist.

Nach dem zweiten Lebensjahr wird noch weniger Milch gegeben; das Kind kann nun durchschnittlich alles das essen, was der Erwachsene bekommt. Voraussetzung ist natürlich, daß eine vernünftige Kost gereicht wird. Die gemischte Kost enthält alle Nährstoffe, die der kindliche Körper zu seinem Aufbau braucht. Allmählich wird sich die Menge der einzelnen Mahlzeiten vergrößern, denn das wachsende Kind hat natürlich auch ein größeres Nahrungsbedürfnis.

Trotzdem sollte aber Mondamin neben der Verwendung von Obst und Gemüse als eines der wichtigsten Nahrungsmittel beibehalten werden. Die Mutter hat ja die Möglichkeit, Mondamin in Form von warmem Brei oder Kremspeisen mit rohen Obstsäften und als erfrischenden Flammeri mit Kompott oder Saft zu reichen. Eine solche Nahrung wird von dem Kinde immer mit großer Begeisterung gegessen und vor allen Dingen sind alle Mondamin-Speisen durch ihre leichte Verdaulichkeit und durch ihren großen Nährwert für den Aufbau und für das Wachstum des kindlichen Körpers von größtem Nutzen.

Zum Schluß will ich nochmals darauf hinweisen, daß neben der richtigen Ernährung viel Licht, Luft und Sonne für das gute Gedeihen des Kindes notwendig sind. Nicht die schweren Kinder sind erwünscht, sondern die gebräunten, gut durchbluteten, die immer eine große Bewegungsfreude zeigen; sie bleiben von Krankheiten viel mehr verschont. Und sehr anerkennenswert ist es, daß heute von seiten des Staates alles getan wird, um den Müttern zu zeigen, wie sie es richtig machen, um schöne, gesunde Kinder zu haben, und daß sich führende Unternehmen der Nahrungsmittelindustrie bemühen, nach Kräften mitzuhelfen an der Verwirklichung des Gedankens:

Gesunde Kinder ... der Stolz und die Hoffnung unserer Nation!



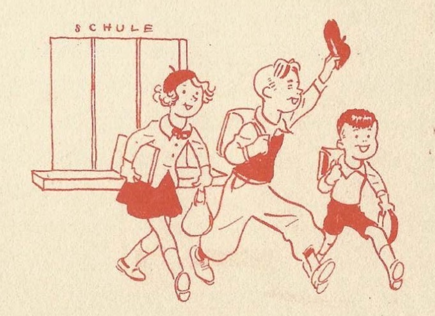


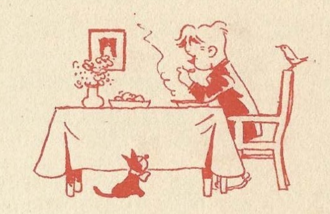
Wenn dann die Kinder zur Schule gehen

Nun noch einige Worte über die Ernährung des Schulkindes. Wie oft hört man besorgte Mütter fragen: Was soll ich nur meinem Kinde zum Frühstück geben? Wohl wissen die meisten Mütter, daß man die Schulkinder in erster Linie gesund ernähren muß, denn nahrhafte und sogenannte kräftige Kost allein tut's nicht. Gesund frühstücken, das ist das richtige Wort. Man weiß ja heute, wie sehr die Arbeitsfreude und der Lerneifer von der richtigen, von der gesunden Ernährung abhängen. Deshalb bevorzuge man hauptsächlich Pflanzenkost, also frisches Obst, Obst- und Gemüsegerichte, die mit Mondamin angereichert und gebunden sind. Und dann nicht zu vergessen die von den Kindern so geschätzten Mondamin-Flammeris, Kremspeisen und Aufläufe aus Mondamin oder die guten Mondamin-Puddinge, die ja den Vorzug haben, daß sie alle das zarte, reine, blütenweiße Mondamin enthalten.

Die Ernährung des Schulkindes gleicht der des Erwachsenen. Es ist aber wichtig, daß das erste Frühstück ausreichend und in aller Ruhe eingenommen wird. Lieber soll das Kind früher aufstehen; jedenfalls schadet dies weniger, als wenn es kaum Zeit zum Frühstücken hat und dann abgehetzt in der Schule ankommt.

Der Speisezettel auf der nächsten Seite vermag unseren Müttern die Zusammenstellung des Frühstücks für das Schulkind (aber auch für die erwachsenen Familien-Angehörigen) zu erleichtern.





Ein Speisezettel für das Schulkind

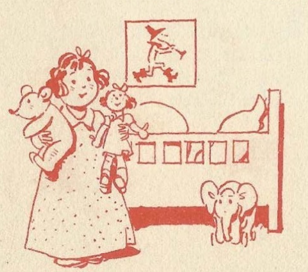
½8 Uhr: Mondamin-Frühstück
das richtige Frühstück für unsere Schuljugend, aber auch für die Erwachsenen.
Mondamin-Milchsuppe mit 1—2 Scheiben Schwarzbrot und Butter
oder Mondamin-Vanille-Fruchtsuppe, dazu eine Scheibe Schwarzbrot mit Butter
oder Mondamin-Brei mit Apfelsinensaft und eine Scheibe Schwarzbrot mit Butter
oder Mondamin-Milchkakao, dazu 1—2 Butterbrötchen.
Das hält vor!

½10 Uhr: 1—2 Klappschnitten (Schwarzbrot), abwechselnd belegt mit Radieschen, Tomaten, Wurst oder mildem Käse. Frisches Obst.

1 Uhr: Einen knappen Teller abgerührte Suppe. Wenig Fleisch und Soße, Kartoffeln und reichlich Gemüse.
Süßspeise: Mondamin-Flammeri
oder frisches Obst oder Obstsalat.

4 Uhr: Eine Tasse Milch oder Milchkaffee oder Milchkakao. Eine Scheibe Schwarzbrot mit Butter oder ein Butterbrötchen oder ein Stück Kuchen.

7 Uhr: Zwei belegte Scheiben Schwarzbrot
oder ein Omelett mit Obst oder Gemüse gefüllt
oder Gemüsebrei
oder Rührei mit gedünstetem Gemüse. Frisches Obst oder Süßspeise: Mondamin-Pudding, Mondamin-Flammeri.



Rezepte für den Säugling

Mondamin-Halbmilch-Flaschenbrei.

Zutaten: 30 g Mondamin, 1/2 Liter Wasser, 25 g Zucker, 1/2 Liter Milch.
Zubereitung: Mondamin in dem Wasser kalt anrühren, zum Kochen aufsetzen und 5 Minuten kochen lassen. Den Brei durch ein Sieb streichen und zum Ersatz des verdampften Wassers mit kochendem Wasser zu 1/2 Liter auffüllen. Zucker und Milch dazugeben und unter Rühren nochmals aufkochen.

Mondamin-Zweidrittelmilch-Flaschenbrei.

Zutaten: 30 g Mondamin, 1/3 Liter Wasser, 25 g Zucker, 2/3 Liter Milch.
Zubereitung: Siehe Mondamin-Halbmilch-Flaschenbrei.

Mondamin-Vollmilch-Flaschenbrei.

Zutaten: 30 g Mondamin, 25 g Zucker, 1 Liter Milch.
Zubereitung: Siehe Mondamin-Halbmilch-Flaschenbrei.

Mondamin-Halbmilch-Tassenbrei.

Zutaten: 80 g Mondamin, 1/2 Liter Wasser, 40 g Zucker, 1/2 Liter Milch.
Zubereitung: Mondamin in 6 Eßlöffeln von 1/2 Liter Wasser kalt anrühren. Wasser und Milch mit dem Zucker zum Kochen aufsetzen. In die kochende Flüssigkeit das angerührte Mondamin gießen und 5 Minuten kochen lassen. Den Brei auf einem Teller oder Schüsselchen anrichten.

Mondamin-Zweidrittelmilch-Tassenbrei.

Zutaten: 80 g Mondamin, 1/3 Liter Wasser, 40 g Zucker, 2/3 Liter Milch.
Zubereitung: Siehe Rezept Mondamin-Halbmilch-Tassenbrei.

Mondamin-Vollmilch-Tassenbrei.

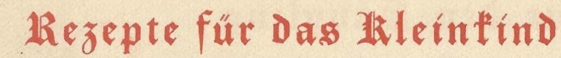
Zutaten: 80 g Mondamin, 40 g Zucker, 1 Liter Milch.
Zubereitung: Siehe Rezept Mondamin-Halbmilch-Tassenbrei.

Zubereitung von Gemüsebrei:

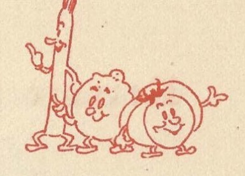
Für den Brei etwa 200 g Gemüse gut putzen und waschen und in wenig Wasser oder Kalbfleischbrühe weich kochen. 1/2 Teelöffel Mondamin in etwas kaltem Wasser anrühren, an das Gemüse gießen und zwei Minuten mitkochen. Das Gemüse durch ein feines Sieb streichen und einen Eßlöffel Zitronensaft daruntermischen. Manche Kinder verweigern zuerst das Gemüse, dann wird es mit Zucker überstreut oder auch unter einen üblichen Mondamin-Brei gerührt. So zubereitet wird das Gemüse ohne Schwierigkeiten genommen.

Zubereitung von Gemüsesaft:

Zum Herstellen von Gemüsesaft z. B. Spinat oder Möhren durch einen Wolf drehen und dann das zerkleinerte Gemüse durch ein sauberes, ausgekochtes Tuch drücken. Der so gewonnene Gemüsesaft wird aufgehoben und das Kind bekommt davon täglich 2—3 Eßlöffel.



Rezepte für das Kleinkind



Karottensuppe.

Zutaten: 250 g Karotten, 1/4 Liter Wasser, 1/4 Liter Brühe, Salz, 10 g Mondamin.
Zubereitung: Karotten putzen, in Stücke schneiden und in Wasser und Brühe weich kochen. Die Suppe durch ein Sieb streichen. Mondamin in wenig Wasser kalt anrühren, an die Suppe gießen und 2 Minuten kochen lassen. Die Suppe nach Salz abschmecken, evtl. wenig Zitronensaft daran geben.

Fleischgemüsesuppe.

Zutaten: 125 g Kalbfleisch, 1/2 Liter Wasser, 10 g Butter, 1 kleine Karotte, 15 g Mondamin, 1 Stück Selleriewurzel.
Zubereitung: Fleisch in kleine Würfel schneiden, mit der gesäuberten und klein geschnittenen Karotte und Petersilienwurzel in kaltem Wasser aufsetzen und weich kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen. Butter zerlassen, Mondamin hineingeben, mit wenig kaltem Wasser verrühren und die Brühe dazugießen. Die Suppe 2 Minuten kochen lassen und nach Salz abschmecken.

Kartoffelbrei.

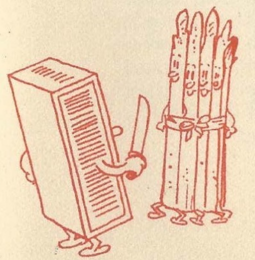
Zutaten: 250 g Pellkartoffeln, 25 g Butter, 1/8 Liter Milch, 1/2 Eigelb, 12 g Mondamin.
Zubereitung: Die gepellten, noch warmen Kartoffeln durch die Presse drücken. Mondamin mit der Milch und dem Eigelb verrühren, 2 bis 3 Minuten kochen lassen und unter den Kartoffelbrei mischen. Unter diesen Kartoffelbrei kann nach Belieben auch Apfelmus gemischt werden.

Gefüllte Tomate.

Zutaten: 1 Tomate, Zitronensaft, 2 Eßlöffel weich gekochtes Gemüse, 20 g Butter, 10 g Mondamin, 1/8 Liter Flüssigkeit.
Zubereitung: Tomate waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen und mit Zitronensaft marinieren. Butter zerlassen, Mondamin hineinschütten und mit Brühe auffüllen. Das Gemüse hineingeben, evtl. gehackte Petersilie überstreuen und die Tomate mit dem Gemüse füllen.

Spargelgemüse.

Zutaten: 125 g geschälter Spargel, 1/2 Liter Wasser, 15 g Mondamin, 1 Eigelb, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, Zitronensaft.
Zubereitung: Den gewaschenen, geschälten Spargel in Stücke schneiden und in dem Wasser weichkochen. Das Gemüsewasser vorsichtig abgießen. Eigelb und Mondamin verquirlen, mit wenig kaltem Wasser anrühren und Spargelbrühe auffüllen. Die Soße kochen lassen und nach Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Spargelstücke hineingeben und darin heiß werden lassen.



Eierkuchen mit beliebiger Füllung.

Zutaten: 20 g Mehl, 10 g Mondamin, 1 Prise Mondamin-Backpulver, 1 Eigelb, 3—4 Eßlöffel Milch, Prise Salz, 20 g Butter, 2 Eßlöffel Gemüse, geschmortes Obst oder Fleisch zum Füllen des Kuchens.

Zubereitung: Eigelb mit Salz und Milch verquirlen. Mehl und Mondamin mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben, dazu die Eiermilch gießen und gut verquirlen. Butter auf einer Pfanne zerlassen, den Teig daraufgeben und den Kuchen von beiden Seiten lichtbraun abbacken. In die Mitte des Eierkuchens die Füllung geben und den Kuchen zusammenklappen oder rollen.

Mondamin-Flammeri.

Zutaten: 20 g Mondamin, ½ Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 20 g Zucker, ¼ Liter Milch.

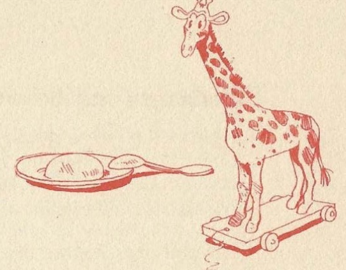
Zubereitung: Mondamin in 6 Eßlöffeln von ¼ Liter Milch kalt anrühren. Die übrige Milch mit dem Zucker und Mondamin-Vanillinzucker zum Kochen aufsetzen und in die kochende Milch das kalt angerührte Mondamin gießen. Die Masse noch zwei Minuten kochen lassen und in eine kalt ausgespülte Form geben. Nach Erkalten den Flammeri stürzen und mit Fruchtsaft, geschmortem Obst oder auch frischen, gezuckerten Früchten (auch Feigen, Datteln, Pflaumen) reichen.

Rote Grütze.

Zutaten: ¼ Liter Fruchtsaft, hergestellt aus Himbeeren, Kirschen, Erdbeeren; 25 g Mondamin, ½ Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, etwa 50 g Zucker.

Zubereitung: Fruchtsaft mit dem Zucker zum Kochen aufsetzen. Mondamin in wenig Wasser kalt anrühren und an den kochenden Fruchtsaft gießen. Die Grütze 2 Minuten kochen lassen und dann in eine kalt ausgespülte Schüssel füllen und nach Erkalten stürzen. Die Grütze mit kalter Milch oder Vanillesoße, hergestellt aus einem Päckchen Mondamin-Soßenpulver mit Vanillegeschmack, reichen.

Auch ein Pudding, hergestellt aus einem der guten Mondamin-Puddinge — es gibt davon 22 Sorten —, kann dem Kinde gegeben werden. Für kleinere Kinder eignen sich besonders gut die Mondamin-Puddinge: Vanille, Mandel und Mondamin-Schokoladen-Pudding Extrafein. Dem älteren Kinde gibt man zur Abwechslung auch einmal einen Mondamin-Feinkostpudding. Mondamin-Rote Grütze und Mondamin-Götterspeise werden von den Kindern besonders gern gegessen.



Apfelspeise mit Vanillesoße.

Zutaten: 250 g Apfelmus, Zucker nach Geschmack, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 15 g Mondamin, 3 Blatt rote Gelatine, 1 Päckchen Mondamin-Soßenpulver mit Vanillegeschmack.

Zubereitung: Das Apfelmus nach Zucker abschmecken, Mondamin in wenig Wasser kalt anrühren, an das kochende Mus geben und 2 Minuten kochen lassen. Gelatine waschen, in dem Fruchtmus auflösen und die Speise in einer Schale kalt und steif werden lassen.

Aus Mondamin-Soßenpulver mit Vanillegeschmack nach Gebrauchsanweisung eine Soße herstellen und über die Speise gießen.

Biskuit (30 Stück).

Zutaten: 3—4 Eier, 240 g Zucker, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 1 gestrichener Teelöffel Mondamin-Backpulver, 60 g Mondamin, 130 g Mehl, 20 g Butter zum Bestreichen, 20 g Zucker zum Bestreuen, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker.

Zubereitung: Eier mit Zucker und Mondamin-Vanillinzucker leicht verrühren und das mit Mondamin und Mondamin-Backpulver versiebte Mehl unterziehen. Die Masse dünn auf ein gefettetes Blech streichen und bei guter Hitze etwa 15 Minuten abbacken. Den Biskuit noch warm in 10 cm lange und 4 cm breite Streifen schneiden, mit Butter bestreichen und Zucker darüberstreuen.

Keks (70—80 Stück).

Zutaten: 200 g Mehl, 100 g Mondamin, ½ gestrichener Teelöffel Mondamin-Backpulver, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 60 g Zucker, 100 g Butter, 1 ganzes Ei, 2 Eßlöffel Milch, 20 g Butter zum Bestreichen, 25 g Zucker zum Bestreuen.

Zubereitung: Mehl, Mondamin und Mondamin-Backpulver auf ein Backbrett sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Da hinein das Ei, Milch und Zucker geben und die Butter in Flöckchen auf dem Mehlkranz verteilen. Alles rasch zu einem Teig verarbeiten, der ½ Stunde kühl ruhen muß. Nun den Teig ausrollen und mit einem Glas oder einer Form Kekse ausstechen, mit flüssiger Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen. Die Kekse etwa 15—20 Minuten abbacken. In einer Blechschachtel hält sich das Gebäck längere Zeit frisch.

MONDAMIN
fördert das Wachstum, die Gesundheit und das Wohlbefinden des Säuglings und Kleinkindes – zur Freude und zum Glück der Umgebung!

Plätzchen (40 Stück).

Zutaten: 175 g Mehl, 100 g Mondamin, 1 kleiner Teelöffel Mondamin-Backpulver, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 150 g Butter, 140 g Zucker, 2 Eigelb.

Zubereitung: Mehl, Mondamin und Mondamin-Backpulver auf ein Backbrett sieben, zu einem Kranz auseinanderziehen, Butter in Flöckchen auf dem Mehlkranz verteilen und die übrigen Zutaten in die Vertiefung geben. Alles rasch zu einem Teig verarbeiten und 1/2 Stunde kühl ruhen lassen. Den Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen. Die Plätzchen mit Butter bestreichen, Zucker daraufstreuen und 15 Minuten bei Mittelhitze abbacken.

Vanille-Brezeln (25—30 Stück).

Zutaten: 2 ganze Eier, 2 Eiweiß, 125 g Zucker, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 1/2 Päckchen Mondamin-Backpulver, 50 g Mondamin, 250 g Mehl.

Zubereitung: Die ganzen Eier, Eiweiß und Zucker schaumig rühren. Mehl, Mondamin und Mondamin-Backpulver zusammen durchsieben und zu der Schaummasse geben. Den Teig mit der Hand dünn ausrollen und Brezeln formen, diese auf einem gefetteten Blech etwa 15 Minuten backen.

Der Teig kann auch mit einem Rollholz ausgerollt und mit beliebigen Formen ausgestochen werden.

Rezepte für das Schulkind

Grundrezepte, die beliebig abgewandelt werden können.

Grundrezept für Mondamin-Milchsuppe.

Zutaten: 1/2 Liter Milch, 30 g Zucker, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 20 g Mondamin.

Zubereitung: 3/8 Liter Milch mit dem Zucker zum Kochen aufsetzen, Mondamin in der übrigen Milch kalt anrühren und an die kochende Flüssigkeit gießen. Die Suppe unter Rühren 2—3 Minuten kochen lassen und dann den Mondamin-Vanillinzucker unterrühren.

Durch Unterziehen eines Eigelbs und steifgeschlagenen Schnee wird die Suppe nahrhafter gemacht. — Durch Mitkochen eines Stücks Zimt oder Zitronenschale, durch Zusatz von 20 g gehackten Mandeln oder 20 g Kakao kann die Suppe beliebig verändert werden.

Die Suppe wird warm oder kalt gereicht. Sie kann über 1 bis 2 Zwieback in den Suppenteller gegossen werden, oder es werden Schneeklöße darauf gegeben.

Die Mondamin-Milchsuppe bereitet man zur Abwechslung auch einmal mit 10 g Mondamin und 10 g Grieß. Sie muß 5—6 Minuten kochen, damit der Grieß gut aufquillt.

Milchkakao.

Zutaten: 10 g Mondamin, 10 g Kakao, 30 g Zucker, 1/2 Liter Milch.

Zubereitung: Mondamin, Kakao und Zucker mit der kalten Milch verrühren und unter Rühren 2—3 Minuten kochen lassen. Dieses Getränk wird durch Unterziehen eines Eigelbs verändert, nahrhafter und sättigender. Mondamin-Milchkakao kalt — im Sommer ein beliebtes Erfrischungsgetränk!

Grundrezept für Fruchtsuppen.

Zutaten: 250 g Früchte, 1/2 Liter Wasser, Zucker nach Geschmack, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 20 g Mondamin, Saft und Schale einer halben Zitrone.

Zubereitung: Die Früchte säubern, entkernen, evtl. zerkleinern und in kochendem Zuckerwasser mit Zitronenschale weich kochen. Mondamin in wenig Wasser kalt anrühren, an die Suppe gießen und 2 Minuten kochen lassen. Die Suppe nach Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Grundrezept für abgerührte Suppen.

Zutaten: 1/2 Liter Gemüse-, Knochen- oder Fleischbrühe, 20 g Butter, 20 g Mondamin, Salz, Petersilie.

Zubereitung: Butter zerlassen, Mondamin hineinschütten und mit der Flüssigkeit auffüllen. Die Suppe 10 Minuten kochen lassen und nach Salz abschmecken. Mit gehackter Petersilie überstreut anrichten. Durch Verwendung verschiedener Gemüse kann die Suppe beliebig verändert werden.

Grundrezept für Mondaminbrei.

Zutaten: 1/2 Liter Milch, 30 g Mondamin, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 40 g Zucker.

Zubereitung: 3/8 Liter Milch mit dem Zucker zum Kochen aufsetzen. Mondamin in der übrigen Milch kalt anrühren, an die kochende Flüssigkeit gießen und 2—3 Minuten kochen lassen. Zum Schluß den Mondamin-Vanillinzucker unterrühren.

Grundrezept für Mondaminflammeri.

Zutaten: 1/2 Liter Milch, 40 g Zucker, 40 g Mondamin, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker.

Zubereitung: Mondamin in 1/8 Liter Milch kalt anrühren, die übrige Milch mit dem Zucker zum Kochen aufsetzen. In die kochende Flüssigkeit das kalt angerührte Mondamin gießen und 2—3 Minuten kochen lassen. Die Masse in eine kalt ausgespülte Flammeriform füllen und nach Erkalten stürzen.

Zum Flammeri entweder Fruchtsaft, Schokoladensoße, Kompott oder frische Früchte reichen. Unter die Flammerimasse können auch rohe Früchte, wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren usw. gemischt werden.

Um den Flammeri oder Brei besonders nahrhaft herzustellen, kann statt 1/8 oder 1/4 Liter Milch Sahne genommen werden. Zur Abwechslung können statt 40 g Mondamin 20 g Mondamin und 20 g Grieß verwendet werden. Der Flammeri muß dann 5—6 Minuten kochen, damit der Grieß gut quellen kann.

Spinatbrei.

Zutaten: 500 g Spinat, $^1/_4$ Liter Wasser, 20 g Fett, 20 g Mondamin, $^1/_8$ Liter Spinatbrühe, $^1/_8$ Liter Milch, Salz.

Zubereitung: Spinat verlesen und gründlich waschen, bis er nicht mehr sandig ist. Wasser mit etwas Salz zum Kochen aufsetzen, da hinein den abgetropften Spinat schütten und 5 Minuten kochen lassen. Den Spinat auf einem Sieb abtropfen lassen und entweder mit einem Wiegemesser hacken oder durch den Wolf drehen. Butter zerlassen, Mondamin dazugeben und mit Milch und Gemüsebrühe auffüllen. Den Spinat in die Tunke schütten und nach Salz abschmecken.

Kinder-Flammeri.

Zutaten: $^1/_2$ Liter Milch und 6 Eßlöffel Milch zum Anrühren, 1 Ei, 40 g Mondamin, 3 Eßlöffel Zucker. Als Soße frischer oder gekochter Fruchtsaft.

Zubereitung: Mondamin mit kalter Milch verquirlen, unter Rühren in die kochende, mit 3 Eßlöffeln Zucker gesüßte Milch gießen und noch 5 Minuten kochen lassen. Das Eiweiß mit etwas Salz zu Schnee schlagen und unter den Flammeri ziehen, sobald er vom Feuer kommt. In gespülter Form muß die begehrte Süßspeise erst abkühlen, ehe sie mit Fruchtsaft auf den Tisch kommt.

Eierkrem.

Zutaten: $^1/_2$ Liter Milch, 4 Eigelb, 4 Eiweiß, 25 g Mondamin, 15 g Butter, 50 g Zucker, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker.

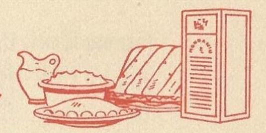
Zubereitung: Das Mondamin in 3 Eßlöffeln Milch klar quirlen. Die übrige Milch mit der Butter aufkochen. Das angerührte Mondamin zugeben und das Ganze unter fortwährendem Rühren noch etwa 8 Minuten kochen lassen. Vom Feuer nehmen, die mit dem Zucker schaumig gerührten 4 Eigelb unter die Masse rühren, nochmals unter Rühren aufkochen lassen und das steifgeschlagene Eiweiß unterziehen. Den fertigen Krem in eine Glasschale füllen und mit gezuckerten Erdbeeren, Kirschen oder eingemachten Früchten anrichten.

Vanille-Biskuitplätzchen (35—40 Stück).

Zutaten: 4 Eier, 75 g Zucker, 50 g Mehl, 50 g Mondamin, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, Schale von $^1/_2$ Zitrone.

Zubereitung: Eier und Zucker gibt man in einen Topf und schlägt sie im Wasserbad, bis eine dickschaumige Masse daraus wird. Dann nimmt man den Topf aus dem Wasser und schlägt die Masse bis zum Erkalten. Nun das mit Mondamin gesiebte Mehl, den Vanillinzucker und die abgeriebene Zitronenschale leicht unterziehen. Mit einem Teelöffel kleine, runde Häufchen auf ein gefettetes Blech setzen und hellgelb abbacken. Die flache Seite dünn mit Zuckerglasur bestreichen.

Rezepte für die werdende und stillende Mutter



Tomatensuppe.

Zutaten: 65 g Tomaten, 15 g Fett, 10 g Mondamin, $^3/_8$ Liter Flüssigkeit.

Zubereitung: Tomaten waschen, in Stücke schneiden und in der Butter, evtl. mit wenig Zwiebeln, dünsten. Die Flüssigkeit auffüllen und das Ganze 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen, Mondamin in wenig Wasser kalt anrühren und darangießen. Das Ganze noch 3 Minuten kochen lassen und mit gehackter Petersilie, Eierstich oder in Scheiben geschnittenem Knochenmark servieren.

Gemüsesuppe.

Zutaten: 125 g beliebiges Gemüse (Schoten, Blumenkohl usw.), $^1/_2$ Liter Wasser, 15 g Butter, 10 g Mondamin, Salz, Petersilie.

Zubereitung: Gemüse putzen, waschen und in Salzwasser weich kochen. Butter zerlassen, Mondamin hineinschütten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe noch 3 Minuten kochen lassen, abschmecken und mit dem Gemüse und feingehackter Petersilie anrichten.

Fruchtsuppe.

Zutaten: 125 g Früchte (Kirschen, Pflaumen, Äpfel usw.), $^3/_8$ Liter Wasser, Zucker nach Geschmack, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 10 g Mondamin.

Zubereitung: Früchte waschen, evtl. entkernen, schälen und zerkleinern. Wasser mit dem Zucker zum Kochen aufsetzen, die Früchte hineingeben und weich kochen. Nach Geschmack die Früchte in der Suppe lassen oder durch ein Sieb streichen. Mondamin in wenig Wasser kalt anrühren, an die Suppe gießen und noch 2 Minuten kochen lassen. Die Suppe nach Geschmack kalt oder warm servieren.

Apfelauflauf.

Zutaten: 250 g Äpfel, 30 g Zucker, 10 g Mandeln, 10 g Korinthen, $^1/_8$ Liter Milch, 15 g Zucker, 10 g Mondamin, 1 Eigelb, 1 Eiweiß, Zucker zum Bestreuen.

Zubereitung: Äpfel waschen, schälen, in Würfel schneiden. Darunter 30 g Zucker, gewaschene Korinthen und die geschälten, gemahlenen Mandeln mischen. Milch mit 15 g Zucker aufkochen und das in wenig Wasser kalt angerührte Mondamin hineingießen. Die Masse 2 Minuten kochen lassen, Eigelb unterrühren und den steifen Eischnee unterziehen. Die Äpfel ohne Saft in eine kleine, gefettete Auflaufform füllen, darüber die Puddingmasse verteilen und etwas Zucker überstreuen. Den Auflauf im Ofen bei Mittelhitze überbacken.

Kirsch-Quarkspeise.

Zutaten: 100 g Kirschen, 1/8 Liter Wasser, 15 g Mondamin auf 1/4 Liter Fruchtsaft, etwa 25 g Zucker, 100 g Quark, 1 Eßlöffel Milch, 1/2 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 10 g süße Mandeln.

Zubereitung: Kirschen waschen, entsteinen, in Zuckerwasser weich kochen und mit dem in wenig kaltem Wasser angerührten Mondamin ansämen. Dieses Kompott in ein Schälchen füllen und erkalten lassen. Den Quark durch ein Sieb streichen, Milch und Mondamin-Vanillinzucker dazugeben und alles recht sahnig rühren. Die abgezogenen, gehackten Mandeln untermischen und die Käsemasse auf dem erkalteten Kompott verteilen.

Mürbegebäck (30—40 Stück).

Zutaten: 90 g Mehl, 35 g Mondamin, 50 g Zucker, 1/2 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, abgeriebene Zitronenschale, 60 g Butter, 1 Ei, 1 Eiweiß, Hagelzucker oder grober Zucker.

Zubereitung: Mehl und Mondamin auf ein Backbrett sieben und zu einem Kranz auseinanderziehen. Darauf Zucker und abgeriebene Zitronenschale und in die Mitte das Ei geben. Butter in Flöckchen darauf verteilen und dann das Ganze rasch durchkneten. Den Teig 10 Minuten kühl ruhen lassen und dünn ausrollen. Beliebige Formen ausstechen, mit verschlagenem Eiweiß bestreichen und Hagelzucker daraufstreuen. Das Gebäck bei Mittelhitze lichtgelb abbacken.

Teebrezeln (25 Stück).

Zutaten: 125 g Mehl, 40 g Mondamin, 1/2 Päckchen Mondamin-Backpulver, 55 g Butter, 100 g Zucker, 1 Ei, 1 Prise Zimt.

Zubereitung: Butter und Zucker mit dem Ei verrühren, das mit Mondamin und Mondamin-Backpulver versiebte Mehl und den Zimt dazugeben. Von dem Teig kleine Stückchen mit der Hand ausrollen, Brezeln davon formen, mit Ei bestreichen und bei Mittelhitze goldgelb abbacken.

Teekuchen.

Zutaten: 175 g Butter, 150 g Zucker, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 3 ganze Eier, 200 g Mehl, 75 g Mondamin, 1/2 Päckchen Mondamin-Backpulver, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 30 g gehackte Mandeln, 100 g Korinthen, 50 g Zitronat, 1 Eßlöffel Arrak.

Zubereitung: Butter und Zucker mit abgeriebener Zitronenschale sehr schaumig rühren, nacheinander die ganzen Eier abwechselnd mit dem versiebten Mehl, Mondamin und Mondamin-Backpulver-Gemisch dazurühren. Zum Schluß die gehackten Mandeln, verlesenen und gewaschenen Korinthen und das kleinwürflig geschnittene Zitronat mit dem Arrak unter den Teig mischen. Die Masse in eine gefettete Kastenform füllen und bei Mittelhitze etwa 45 Minuten abbacken.

Butterkränze (40 Stück).

Zutaten: 75 g Mehl, 50 g Mondamin, 1/4 Teelöffel Mondamin-Backpulver, 1/2 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 40 g Zucker, 75 g Butter, 2 Eigelb, Mandeln, grober Zucker zum Bestreuen.

Zubereitung: Alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig verarbeiten, ausrollen und kleine, gezackte Kränze ausstechen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen, gehackte Mandeln und Zucker daraufstreuen und bei Mittelhitze goldgelb abbacken.

Rosinenbrötchen (35—40 Stück).

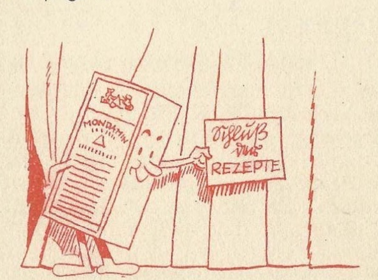
Zutaten: 200 g Butter, 225 g Zucker, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 375 g Mehl, 125 g Mondamin, 1/2 Päckchen Mondamin-Backpulver, 3 ganze Eier, 225 g Rosinen.

Zubereitung: Butter und Zucker schaumig rühren, die Eier und das mit Mondamin und Mondamin-Backpulver versiebte Mehl unter die Schaummasse rühren. Zum Schluß die verlesenen und gesäuberten Rosinen untermischen. Von dem Teig 2 Rollen formen, davon Stücke abschneiden, Kugeln formen und flach drücken. Diese Brötchen mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Zucker bestreuen. Das Gebäck etwa 10—15 Minuten abbacken.

Krem-Ringe (18 Stück).

Zutaten: 65 g Butter, 25 g Zucker, 1/2 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 1 Eigelb, 50 g Mehl, 30 g Mondamin, Puderzucker zum Bestreuen.

Zubereitung: Mehl und Mondamin auf ein Backbrett sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und da hinein das Eigelb und Zucker geben. Butter in Flöckchen auf dem Mehlkranz verteilen und alles rasch zu einem Mürbeteig verarbeiten. Den Teig ausrollen, mit einem Glas Plätzchen ausstechen und von der Hälfte Ringe herstellen, indem mit einem kleineren Glase aus der Mitte der Plätzchen etwa 2 cm entfernt werden. Plätzchen und Ringe abbacken und auskühlen lassen. Zur Füllung aus 1 Päckchen Mondamin-Soßenpulver mit Vanillegeschmack einen Krem kochen, indem statt 1/2 Liter Milch nur 1/4 Liter verwendet wird. 65 g Butter schaumig rühren und den erkalteten Vanillekrem unterziehen. Mit dieser Masse die Plätzchen bestreichen, den Ring mit Puderzucker bestreuen und darauflegen.



WAS JEDE Mutter AUCH SPÄTER NOCH INTERESSIERT

Tag der Geburt: ______________________________

Genaue Geburtszeit: ______________________________

Gewicht: ______________________________

Länge: ______________________________

Tauftag: ______________________________

Taufpaten: ______________________________

____

Das erste Lachen: ______________________________

Der erste Zahn: ______________________________

Zum ersten Male auf den Beinen: ______________________________

Die ersten Schritte: ______________________________

Die ersten Worte: ______________________________

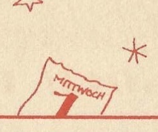
Bemerkungen über das Allgemeinbefinden, evtl. Krankheiten usw.:

____

____

____







Durchschnittszahlen für Größe und Gewicht des Säuglings

Knaben				Mädchen			
Gewicht in g	Alter in Wochen	Unser Kind wiegt:	Körperlänge cm	Gewicht in g	Alter in Wochen	Unser Kind wiegt:	Körperlänge cm
3440	Geburt		50	3440	Geburt		50
3415	1		51	3415	1		51
3570	2		51	3570	2		51
3785	3		52	3785	3		52
4010	4		53	4000	4		53
4910	8		56	4875	8		56
5600	12		59	5550	12		59
5700	13		59	5620	13		59
6300	16		61	6180	16		61
6830	20		63	6675	20		63
7290	24		65	7130	24		65
7510	26		66	7350	26		66
7780	28		67	7600	28		67
8175	32		68	8000	32		68
8655	36		69	8480	36		69
8855	40		70	8675	40		69
9230	44		71	9030	44		70
9600	48		72	9250	48		71
10150	52		73	9800	52		72



Inhaltsverzeichnis

